

REGULAMENTO TÉCNICO — 2025

TROFÉU SP DE GINÁSTICA AERÓBICA

OBJETIVOS:

Proporcionar modelo de iniciação esportiva na Ginástica Aeróbica, possibilitando ampla participação de praticantes, visando a massificação da modalidade.

CATEGORIAS	FAIXA ETARIA	ÁREA DE COMPETIÇÃO
<i>Pré-Infantil</i>	<i>06 a 08 anos</i>	<i>10x10</i>
<i>Infantil</i>	<i>09 a 11 anos</i>	<i>10x10</i>
<i>Infanto-Juvenil</i>	<i>12 a 14 anos</i>	<i>10x10</i>
<i>Juvenil</i>	<i>15 a 17 anos</i>	<i>10x10</i>
<i>Adulto</i>	<i>18 anos ou mais</i>	<i>10x10</i>

É PERMITIDO COMPETIR NA CATEGORIA ACIMA NO ÚLTIMO ANO DA CATEGORIA

<i>Provas</i>
<i>Individual Feminino</i>
<i>Individual Masculino</i>
<i>Dupla (qualquer formação)</i>
<i>Trio – TR (qualquer formação)</i>
<i>Grupo – GR (4-8 ginastas, qualquer formação)</i>

NÍVEIS:

Programa atual da UPAG, com 04 (quatro) diferentes níveis, com as seguintes obrigatoriedades: coreografias, músicas, deslocamentos (grupo deslocamento são livres), colaborações, poses inicial e final; encontra-se no link abaixo:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLgMAXnN3ZlnVzpNMyKZZ3Cup7DFbqzPG4>

IMPORTANTE: O mesmo ginasta não poderá participar em mais de 3 (três) diferentes provas; e deverá competir todas as provas na mesma Categoria o mesmo Nível.

PARTICIPANTES: Cada equipe poderá participar com número ilimitado de competidores.

VESTIMENTA: A roupa é de livre escolha dos participantes, desde que não tenha conotação de: violência, raça, religião, sexo.
Os ginastas devem estar com qualquer tênis branco sem salto ou plataforma.

PROGRAMAÇÃO: Competição em 01 (uma) etapa - participam todos os ginastas.

PREMIAÇÃO: Serão premiados com medalhas todos os ginastas participantes, sendo chamados ao pódio os 1º, 2º e 3º colocado de cada categoria, nível e prova. . Será premiada com Troféu Massificação a entidade que participar com o maior número de ginastas.